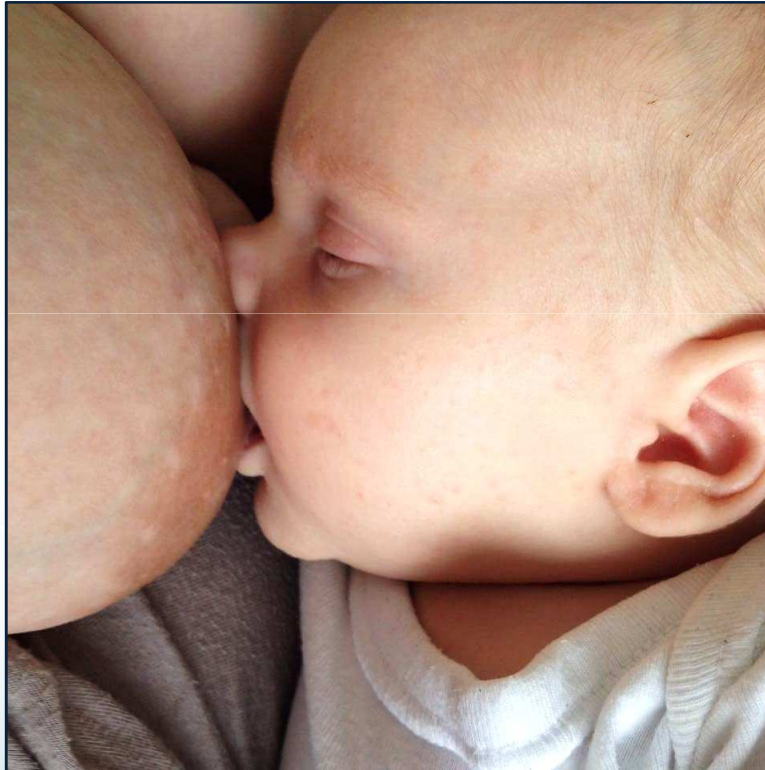


# Imetyksen verkko-opas

Tietoa imetyksestä ja sen mahdollisista haasteista vauvaperheille



# Johdanto

Tämä imetyksen verkko-opas on toteutettu opinnäytetyönä Kokkolan kaupungin neuvolapalveluille. Verkko-oppaan tavoitteena on toimia neuvoloissa ja synnytysosastolla annettavan imetysohjauksen tukena. Verkko-opas on tarkoitettu sekä äitien että terveydenhuollon ammattilaisten käyttöön.

Tässä imetyksen verkko-oppaassa käsitellään imetystä sekä mahdollisia haasteita imetyksen aikana.



# Sisältö

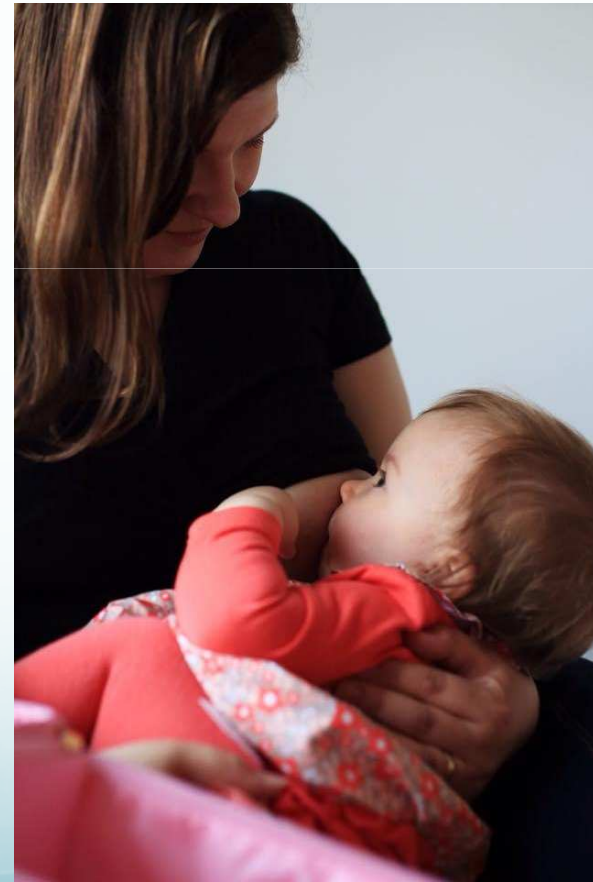
1. Varhainen vuorovaikutus
2. Imetyksen käynnistyminen ja ihokontakti
3. Imetyssuosituksukset
4. Imetyksen vaikutus äitiin ja vauvaan
5. Imetyksen aikainen ravitseminen
6. Maidon riittävydestä
7. Imetysasennot
8. Oikeanlainen imuote
9. Yösyöttöjen tärkeydestä
10. Vauvantahtinen imettäminen
11. Vauva kieltäytyy rinnalla
12. Rintatulehdus ja tiehyttukos
13. Äidinmaidon lypsäminen ja maidon säilyvyys
14. Rintakumin käyttö
15. Rintojen hoito
16. Lähdemateriaali

# 1. Varhainen vuorovaikutus

Kaikki vauvat ovat erilaisia. Jokaisella vauvalla on syntyessään omat tarpeensa ja ominaisuutensa, mutta kaikki lapset tarvitsevat ravintoa, lämpöä ja rakkautta kehittyäkseen ja kasvaakseen parhaalla mahdollisella tavalla.

Yksi tärkeimpiä lapsen kehitykseen sekä psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä on lapsen ja vanhemman välinen varhainen vuorovaikutus. Varhaisella vuorovaikutuksella tarkoitetaan vauvan ja vanhempien välillä tapahtuvaa kaikkea yhdessäoloa, tekemistä ja kokemista. Tällaisia hetkiä ovat esimerkiksi imetyskerrat ja vaipanvaihdot.

Syntymän jälkeen vauva yleensä nostetaan äidin rinnalle paljaalle iholle. Iho vasten ihoa on tärkeä vaihe äidin ja vauvan välistä varhaista vuorovaikutusta. Vauva tuntee äidin lämmön, sydämen sykkeen sekä hengityksen, mikä auttaa vauvaa rauhoittumaan ja löytämään oman rytminsä.





Jokaisen vanhemman ja vauvan välillä on yksilöllinen vuorovaikutussuhde. Tämä suhde on molemminpuolista kehittymistä. Hyvässä vuorovaikutussuhteessa vauva tuntee olevansa rakastettu ja ihana katseiden, kosketuksen ja äänenpainon välityksellä. Vanhemman kokemus hyvästä vanhemmuudesta syntyy vauvan tyytyväisyyden ja katsekontaktin avulla.

Alusta saakka äidin ja isän vuorovaikutussuhteet vauvaan eroavat toisistaan. Äidin suhde on pääasiassa hoivapainotteinen ja isän suhde on useimmiten toiminnallisempi käsittäen leikkimisen ja fyysisen harjoittelun. Isä aloittaa luomaan kiintymyssuhdettaan vauvaan heti vauvan syntymän jälkeen, kun äiti taas luo suhdettaan vauvaan jo raskausaikana.

Äidin imettäessä saattavat isät joskus tuntea itsensä ulkopuoliseksi vauvan hoidossa. Tällöin olisikin hyvä keksiä isälle keinoja luoda kiintymyssuhdetta vauvaan muilla keinolla. Tällaisia ovat esimerkiksi vauvan kylvettäminen, vaipan vaihtaminen, vauvalle laulaminen ja lepertely sekä vauvan hieronta.



## 2. Imetyksen käynnistyminen ja ihokontakti

Maitoa alkaa muodostua äidin rintoihin heti synnytyksen jälkeen, kun istukka on syntynyt ja istukkahormonin pitoisuus äidin veressä laskee. Vauvan ollessa äidin rinnalla, alkaa äidin elimistössä muodostua maidon herumista lisääviä hormoneja. Nämä hormonit myös supistavat synnytyksen jälkeen kohtua ja auttavat näin palautumisessa synnytyksen jälkeen sekä vähentävät verenvuotoa.

Heti syntymän jälkeen vauva pyritään ensisijaisesti nostamaan äidin paljasta ihoa vasten, mutta jos se ei ole mahdollista, se voidaan tehdä myöhemminkin. Vauvoilla on niin sanotusti sisäänrakennettu suuntavaisto, joka ohjaa häntä äidin rinnoille, joten ihokontakti äidin kanssa voidaan myöhemmin ikään kuin "aloittaa alusta", kun se parhaiten sopii. Myös isä voi pitää vauvaa ihokontaktissa.



# 3. Imetyssuosituksset

Terveenä ja normaalipainoisena syntyneen vauvan imetyssuosituksset

- Täysimetys 6 kk ikään saakka
- Imetystä jatketaan yhden vuoden ikään asti, perheen halutessa pidempäänkin
- D-vitamiinilisä valmisteena 10 µg/vrk
- Lisäruokien aloitusta suositellaan aloitettavaksi kuuden kuukauden iässä, mutta yksilöllisen tarpeen mukaan jo aikaisemmin.

## 4. Imetyksen vaikutus äitiin ja vauvaan

Täysiaikaisena ja normaalipainoisena syntyneen vauvan kaikki tarvitsemat ravintoaineet vauva saa äidinmaidosta. Imetyksen ensipäivinä äidinmaito on hieman kellertävää, paksumpaa ja sisältää runsaasti proteiinia sekä erilaisia vasta-aineita. Tätä maitoa kutsutaan kolostrumiksi. Kolostrumin sisältämät vasta-aineet suojaavat vauvaa taudinaiheuttajilta ja toimivat osana vauvan puolustusjärjestelmää. Kolostrum sisältää myös laksatiiveja, jotka edistävät vauvanpihkan, eli mekoniumin poistumista vauvan suolistosta.

Imetys edistää myös äidin terveyttä. Imetyksen on todettu auttavan painonhallinnassa ja vähentävän esimerkiksi rintasyöpäriskiä.

Kun vauva on äidin rinnalla, äidin elimistöön vapautuu oksitosiini-hormonia, jota kutsutaan myös mielihyvähormoniksi. Oksitosiini rentouttaa ja samalla supistaa maitotiehyet rinnan sisällä, mikä saa aikaan maidon herumisen, eli maidon ulos virtaamisen rinnoista. Tätä kutsutaan herumisrefleksiksi.



## 5. Imetyksen aikainen ravitseminen

Imetyksen aikana suositellaan äidin ruokavalion olevan lautasmallin mukainen. Ruokavalion suositellaan koostuvan terveellisistä vaihtoehtoista, kuten hedelmistä, vihanneksista, täysjyvätuotteista ja maitotuotteista. Imetyksen aikana äidin ruokavalio vaikuttaa jonkin verran rintamaidon koostumukseen, esimerkiksi rasvahappojen laatuun ja vesiliukoisten vitamiinien määrään. Imettävän äidin tulisikin huomioida, että hän saa syömästään ruuasta riittävästi D-vitamiinia ja Omega 3-rasvahappoja. Lisäksi äidin suositellaan vähentävän karkkien, leivonnaisten ja muiden sokeripitoisten tuotteiden käyttöä imetyksen aikana.

Imettävän äidin riittävä nesteen saanti on tärkeää. Janontunne usein lisääntyy imetyksen aikana ja janojuomana olisi hyvä käyttää vettä. Kahvin, teen ja muiden kofeiinipitoisten juomien nauttiminen imetyksen aikana on sallittua kohtuullisuuden rajoissa, eikä niistä ole haittaa vauvalle. Jotkin vauvat saattavat kuitenkin olla herkempiä kofeiinille, jolloin myös äidin täytyy kofeiinin käyttöä tarkastella.

Vauvan ravitsemusta mietittäessä on äidinmaito aina koostumukseltaan oikeanlaista vauvan ikäkauteen nähden. Imetyksen ensipäivien jälkeen rintamaito muuttuu rasvaisemmaksi. Äidinmaidon sisältämä rasva on pehmeää rasvaa, joka toimii hyvänä energianlähteenä vauvalle ja on myös tärkeä solukalvojen rakennusosa.

Päihteitä ei tulisi käyttää imetyksen aikana. Tupakointi aiheuttaa maidon määrän vähentymistä ja vähentää lisäksi maidon rasvapitoisuutta. Tupakoinnista saatu nikotiini lisäksi aiheuttaa vauvalle levottomuutta, itkuisuutta ja koliikkioireita. Huumeita käyttävän äidin ei tulisi imettää lainkaan, sillä huumeet vaikuttavat vauvan keskushermostoon.

Jotkin lääkkeet voivat myös estää imetyksen, mutta usein jos lääkettä on voitu käyttää jo raskauden aikana, voidaan sitä käyttää myös imettäessä. Lisää tietoa sekä lääkeneuvontaa teratologisesta tietopalvelusta:

<http://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/teratologinen-tietopalvelu/Sivut/default.aspx>

## 6. Maidon riittävydestä

Yksi tavallisimmista imetykseen liittyvistä huolenaiheista on huoli maidon riittävydestä.

Hyviä merkkejä vauvan riittävästä ravitsemuksesta on:

- Vauva pissaa n. viisi kertaa vuorokaudessa. Vaipan tulee olla selkeästi märkä ja virtsa huomata jo vaipan painosta. Ensipäivinä vauva yleensä ulostaa vähintään kerran päivässä. Ensipäivien jälkeen ulosteet ovat vaalean keltaisia, vellimäisiä ja makeahkon hajuisia. Ensimmäisten viikkojen jälkeen ulostamisväli saattaa olla jopa parikin viikkoa, mikä on täysin normaalia.
- Vauvalla on hyvä imemisote rinnasta, jolloin vauva imee voimakkaasti ja nielee kuuluvasti
- Vauva herää itse syömään, ja syö n. 8-12 kertaa vuorokaudessa
- Vauva on tyytyväinen imetyskerran päättyessä

- Vauvassa ei näy kuivumisen merkkejä; iho on kimmoisa, suun limakalvot ovat kosteat ja punaiset, kädet ja jalat ovat lämpimät
- Vauvan yleisvointi sekä vireystila ovat normaalit
- Riittävä painonnousu. Ensipäivien aikana vauvan paino laskee keskimäärin seitsemän prosenttia syntymäpainosta, mutta kääntyy nousuun yleensä neljäntenä päivänä synnytyksestä. Jos paino laskee yli 10 prosenttia, on se yleensä merkki riittämättömästä ravitsemuksesta. Painonnousua seurataan tarkasti neuvolassa kasvukäyrien avulla. Paino lisääntyy n. 150g viikossa ensimmäisten kuukausien aikana, mutta tasaantuu lähestyttäessä puolen vuoden ikää.

Itkuisuus imetyksen jälkeen voi johtua myös muista syistä kuin maidon riittämättömyydestä, esim. refluksista.

# 7. Imetysasennot

Imetys onnistuu monessa eri asennossa, kuten makuulla kylkiasennossa, istuen vauva sylissä tai esimerkiksi kainalon alta. Hyvä asento löytyy kokeilemalla erilaisia tapoja imettää ja tukemalla asentoa tyynyillä. Maidon herumista edistää että on rentona, eikä tarvitse jännittää lihaksia.

Asennon kannalta on tärkeää, että vauvan vartalo on suuntautunut itseäsi vasten. Tarkista, että vauvan nenä ja napa ovat samaan suuntaan ja ettei vauva ole liian kaukana itsestäsi. Silloin vauva joutuu kurottautumaan rintaa kohti ja on vaikea saada hyvää otetta rinnasta.



Yksi hyvä ja rento imetysasento on niin kutsuttu “Biological nurturing” (suom. biologinen imetysasento) jossa äiti on puoli-istuvassa asennossa ja vauva asetetaan vatsalleen äidin vatsan päälle.

Äiti voi tukea vauvaa kevyesti selästä tai takapuolesta, mutta tässä asennossa vauvan voi antaa toteuttaa luonnollista käyttäytymistään hakeutumalla itse rinnalle ja alkaa imeä, kun on siihen valmis. Vauva imee painovoimaa vastaan, joten asento on hyvä myös silloin jos maitoa tulee suihkuamalla tai jos rinnat ovat suuret.



## 8. Imuote

Vauva ilmaisee halunsa imeä hamuilemalla. Vauva avaa suunsa suurelle tarttuakseen rintaan hyvällä imemisotteella. Hyvän imuotteen tunnistaa:

- Rinnanpää on syvällä vauvan suussa
- Nännipihaa näkyy vähemmän vauvan alahuulen puolelta
- Vauvan pää on kallistunut taaksepäin
- Vauva imee rytmikkäästi ja kuulet nielemisääniä
- Imetys ei satu
- Imetyksen jälkeen rinnanpää on säilyttänyt oman muotonsa
- Liian kapeassa imuotteessa rinnanpää jää suussa liian eteen, jolloin se hankautuu vauvan kovaa suulakea vasten ja aiheuttaa kipua ja haavaumia.

## 9. Yösyöttöjen tärkeys

Kulttuurissamme on tietynlainen odotus, että vauva nukkuisi yöt alusta alkaen ilman heräämistä. Maidontuotannon kannalta on kuitenkin erityisen tärkeää, että imetystä tapahtuu myös yöllä, sillä maidoneritystä ylläpitävän hormonin, prolaktiinin erityis on korkeimmillaan juuri öisin.

Äidille yöheräämiset voivat olla hyvin väsyttäviä, kun vauva saattaa herätä ja haluta rinnalle monesta muustakin syystä. Rinnalle pääseminen kuitenkin lohduttaa vauvaa ja äidin lähellä on ihanaa ja turvallista olla.

Yöaikana läheisyys äidin ja vauvan välillä voi helpottaa vauvan sopeutumista äidin unirytmiiin. Äidin on hyvä nukkua ja levätä myös päiväsaikaan, korvaamaan keskeytettyjä yöunia. Yösyötöt kannattaa myös tehdä mahdollisimman helpoksi äidille. Huoneessa on hyvä olla tarvittaessa pieni yövalo, jotta äiti näkee imettää. Kuitenkin kannattaa välttää liian kirkasta valoa tai kovia ääniä, jotta lapsi ei piristyisi niistä. Mikäli äiti istuu ja imettää, saattaa hän tarvita jotain lämmikettä ylleen. Myös vesilasi on hyvä pitää yöpöydällä.

# 10. Vauvantahtinen imettäminen

Imetyksen alkuvaiheessa on hyvä pyrkiä siihen, että vauva toimisi syötön aloittajana.

Ensimmäisenä elinvuorokautena vauvat saattavat olla erittäinkin väsyneitä ja nukkua paljon. Vanhemman läheisyys saa vauvan nukkumaan parhaiten. Osa vauvoista saattaa kuitenkin aloittaa tiheän imemisen jo ensimmäisen syntymän jälkeisen vuorokauden aikana.

On suositeltavaa, että vastasyntynyt vauva imisi rintaa vähintään kahdeksan kertaa vuorokauden aikana, mahdollisesti useamminkin. Vauvat ovat kuitenkin yksilöitä, joten mitään yhtenäistä sääntöä ei tähän voida määritellä. Vauvaa voidaan tarkkailla ja tarvittaessa herätellä imemään.

Vastasyntyneellä vauvalla vatsalaukku on pieni, eikä pysty vastaanottamaan kerralla suurta maitomäärää. Äidinmaito on myös nopeasti imeytyvää ravintoa.

Imetyksen kestoa ei ole suositeltavaa alkaa rajoittamaan, sillä imeminen tuo tyydytyksen tunteen vauvalle. Imetys on vauvalle ravinnon lisäksi myös läheisyyttä ja lämpöä.

## Vauvantahtisen imetyksen hyödyt vauvalle:

- Vauva saavuttaa syntymäpainonsa nopeammin
- Ensimmäinen eli kolostrum saa vauvan vatsan toimimaan ja lapsenpihka poistuu
- Glukoositasapaino pysyy vauvalla hyvänä
- Imetys saadaan vakiinnutettua helpommin

## Vauvantahtisen imetyksen hyödyt äidille:

- Äidinmaidon erityis lisääntyy nopeammin
- Vauvan imiessä rintaa niiden arkuus vähenee
- Imetyksellä ehkäistään rintojen pakkautumista
- Imetys ehkäisee ovulaatiota. Imetys ei kuitenkaan ole luotettava ehkäisymenetelmä ja siksi on huolehdittava lisäehkäisystä



Usein vauvan toinen elinvuorokausi on tiheän imemisen aikaa. Vauva voi imeä useita tunteja kerrallaan, levätä hetken ja jatkaa jälleen imemistä. Toisen ja kolmannen elinvuorokautensa aikana vauva saattaa imeä 1-2 tunnin välein. Näin vauva varmistaa maidonerityksen käynnistymisen ja riittävän äidinmaidon saannin.

Äitiä saattaa tiheän imemisen aikana epäilyttää riittääkö hänellä maito ja tuleeko sitä tarpeeksi vauvalle. Äiti saattaakin tarvita tukea ja rohkaisua hoitohenkilökunnalta tähän.

Tiheän imun kausia tulee imetyksen aikana useampia. Tavallisesti ne ovat vauvan ollessa 5-6 viikon ikäinen, 3-4 kuukauden ikäinen sekä 6 kuukauden ikäinen. Koska jokainen vauva on yksilö, ei tähänkään ole selvää sääntöä.

# 11. Vauva kieltäytyy rinnalla

Rinnasta kieltäytymistä voi ilmetä minkä ikäisellä lapsella tahansa, mutta yleisintä se on 4-5 kuukauden ja 8-9 kuukauden iässä. Imemislakko on tilanteena äidille usein hyvin turhauttava ja lisäksi voi syntyä huoli vauvan riittävästä maidon saannista.

Vastasyntyneen vauvan kohdalla rinnasta kieltäytyminen voi johtua siitä, että häntä on syötetty tuttipullosta tai yritetty pakottaa rinnalle. Muita aiheita tarkkailtavaksi:

- Onko lapsi sairas tai kipeä? (korvatulehdus, hampaat, refluksi?)
- Onko rintamaidon maku voinut muuttua esim. oman ruokavaliosi tai lääkityksen vuoksi?
- Onko itselläsi jokin vieras tuoksu?
- Tuleeko rinnasta riittävästi maitoa vai onko herumisongelmia?
- Suihkuaako maito liian vuolaasti? Onko vauva saanut tuttipullosta lisämaitoa tai onko ruokavalioon tullut muuta ruokaa liian nopeasti?
- Oletko kiireinen tai häiritseekö vauvaa jokin elämänmuutos?
- Onko vauva tullut tarkkailuikään eikä malta olla rinnalla?

Imemislakkoon ei ole vain yhtä oikeaa ratkaisua, vaan jokaisen äiti-vauva-parin tulisi löytää itselleen sopiva keino. Muista, että vauvaa ei saa pakottaa rinnalle, vaan itkevä vauva otetaan pois rinnalta, rauhoitellaan ja yritetään vasta sitten uudelleen. On tärkeää yrittää pysyä mahdollisimman rauhallisena imetysyritysten aikana.

Vauvaa voi myös yrittää houkutellessa takaisin rinnalle ihokontaktin avulla. Äiti voi esimerkiksi olla puoli-istuvassa asennossa ja vauva voi olla pelkässä vaipassa äidin paljasta ihoa vasten. Kokeiltavaksi myös muita keinoja:

- Imetystilanteen rauhoittaminen
- Imettäminen vauvan ollessa uninen tai juuri heräilemässä
- Eri imetysasentojen kokeilu, paikan vaihto
- Imetys seisaallaan vauvaa keinutellen
- Imetys ennen lisäruuan antamista, tai lisäruuan määrän vähentäminen
- Rintakumen käyttö

Virtsanmäärän seuraaminen täysimetetyillä vauvoilla on paras keino mitata riittävää ravinnonsaantia. Jos olet kovin huolissasi, tai vauva ei suostu imemään lainkaan, voit koittaa lypsää maitoa. Maito kannattaa kuitenkin tarjota jostain muusta kuin tuttipullostta, esimerkiksi lusikasta, ruiskusta tai pienestä kupista.

## 12. Rintatulehdus ja tiehyttukos

Rinnoissa olevat maitotiehyet saattavat tukkeutua esimerkiksi silloin, kun maitoa erittyy enemmän kuin vauva ehtii syödä tai imetysväli on päässyt liian pitkäksi. Myös rintaliivin kaarituki voi painaa rintaa tai rinta painua nukkuessa, jolloin maito ei pääse pois maitotiehyestä. Silloin rinnan sisällä oleva maito saattaa alkaa tihkua ympäröiviin kudoksiin ja näin aiheuttaa tulehdusoireita.

Rinnassa oleva tukos tuntuu kovana pattina, rintaa saattaa kuumottaa ja rinnassa voi tuntua kipua. Rintatulehdus nostattaa myös korkean kuumeen nopeasti.

Jos huomaat tiehyttukoksen tai alkavan tulehduksen oireita, hoida rintaa imettämällä säännöllisesti oireilevasta rinnasta! On tärkeää saada rinta tyhjentymään ja pakkautunut maito pois rinnasta. Koska vauva imee tehokkaimmin leuan puolelta, on hyvä kokeilla erilaisia imetysasentoja, jotta maitotiehyet pääsevät tyhjentymään kunnolla. On myös hyvä tarkistaa, että vauvalla on hyvä imuote rinnasta.

Mikäli vauva ei ime riittävästi rinnasta, on hyvä yrittää lypsää maitoa käsin esimerkiksi lämpimässä suihkussa. Myös rintapumpulla voi kokeilla tyhjentää rintaa. Viileitä kaalin lehtiä tai rahkakäärettä voi kokeilla helpottamaan kuumottavaa ja punoittavaa läikkää rinnassa.

Maidon mukana tulevilla mikrobeilla ei ole todettu olevan haittavaikutuksia vauvalle.

Mikäli vauvan ruokavalioon kuuluu jo kiinteät ja lisäruoat, voidaan ne jättää tilapäisesti pois rintatulehduksen aikana, jotta vauva imisi rintaa useammin. On myös hyvä ottaa huomioon, että mikäli imetys lopetetaan rintatulehduksen yhteydessä, saattaa rintapaiseen riski kasvaa.



# 13. Äidinmaidon lypsäminen ja maidon säilyvyys

Rinnan tyhjentäminen lypsämällä on hyödyllinen tapa toimia esimerkiksi rintaongelmien ilmaantuessa. Äiti voi myös lypsää äidinmaitoa, jotta imetys saadaan käynnistymään. Rintojen lypsäminen voidaan suorittaa käsin tai erilaisia rintapumppuja hyväksi käyttäen.

Maitoa saattaa alkaa herua, vaikkei vauva imisikään rintaa. Toinen rinta voi myös tihkua maitoa imetyksen yhteydessä. Tuolloin voi käyttää hyödyksi maidonkerääjää. Maidonkerääjä asetetaan liivin sisään nännin päälle. Maitoerät, jotka ovat kerääntyneet yhden päivän ajalta maidonkerääjään voidaan jäähdyttää ja myöhemmin myös pakastaa.

Äidinmaidon säilytys huoneenlämmössä ei ole suositeltavaa.

Jääkaappilämpötilassa maito säilyy 24h lypsämisestä. Pakastettaessa äidinmaitoa on hyvä käyttää ensin pakastusohjelmaa, jonka lämpötila on -24C ja siirtyä sitten säilytyslämpötilaan, joka on -18C. Käyttökelpoisena äidinmaito säilyy pakastimessa 3-6 kuukautta.

# 14. Rintakumin käyttö

Vauvalla saattaa olla joskus vaikeuksia tarttua rintaan, jolloin voidaan käyttää rintakumia lyhytaikaisena apuvälineenä. Rintakumeja löytyy valmistettuna sekä lateksista ja silikonista, joista silikonisten käyttö on suositeltavampaa. Lateksi saattaa materiaalina aiheuttaa allergisia reaktioita sekä kumi-allergiaa. Ohuet rintakumit ovat käytössä parempia kuin paksut rintakumit. Paksuissa rintakumeissa on huonona puolena rinnan vähäinen stimulointi, mikä voi johtaa maitomäärän vähentymiseen.

Mikäli vauva ei saa hyvää imemisotetta, aktivoidaan rintakumin avulla vauvaa imemään rintaa. Samalla maidon erityis saadaan lisääntymään. Nänni saadaan rintakumin avulla nostettua esiin ja nänni muodostuu vauvan suuhun paremmin. Samalla vauva saa suulakeensa voimakkaan tuntoaistimuksen, joka käynnistää imemisrefleksin.

# 15. Rintojen hoito

Rinnat ovat imetyksen aloittamisen yhteydessä luonnollisesti arat. Usein nännikivut ovat syynä imetyksen lopettamiseen. Rinnanpäiden kipeytyminen voi johtua siitä, että vauva tarttuu rintaan vääränlaisella imuotteella. Vauvan tarttuessa pelkästään nänniin, pääsee rinnanpää hankautumaan vauvan kitalakea vasten ja saattaa haavautua. Onkin hyvä tarkastella rintojen kuntoa hyvässä valossa, jotta hankaumat huomataan ajoissa.

# Hyödyllisiä verkkosivuja

- Teratologinen tietopalvelu:  
<http://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/teratologinen-tietopalvelu/Sivut/default.aspx>
- Imetyksen tuki ry: <http://www.imetys.fi>
- Imetyksen tuki ry:n Facebook-ryhmä

# 16. Lähdemateriaali

Aittokoski M., Huitti-Malka R. & Salokoski M. 2009. Imetyksen Aika – uusi suomalainen imetyskirja. Riika: InPrintArffman & Hujala, 2010

Batacan J. A New Approach: Biological Nurturing and Laid-Back Breastfeeding, 2010. International Journal of Childbirth Education. Volume 25, Number 2. 7-9.

Deufel M. & Montonen E. 2010. Onnistunut imetys. Kustannus Oy Duodecim: Helsinki

Korhonen S., Korpela T., Marttila R., Lappavirta, A., Nevala L. & Piesala S. Äidinmaitokirjanen. 2013. Suomen terveydenhoitajaliitto STHL ry:n Keski-Suomen terveydenhoitajayhdistys ry. Berner. Koskinen 2014

Koskinen K. & Rova M. 2014. Imetysohjaus. Lastenneuvolakäsikirja. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Www-dokumentti. Saatavissa: [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/lastenneuvola-fi/ohjeet/terveysneuvonta/imetysohjaus](http://www.thl.fi/fi_FI/web/lastenneuvola-fi/ohjeet/terveysneuvonta/imetysohjaus). Luettu: 27.4.2014

Kylberg E., Westlund A. & Zwedberg S. 2009. Amning i dag. Stockholm: Gothia Förlag

Mäntymaa M. & Puura K. 2010. Vanhemman ja vauvan vuorovaikutus. Teoksessa M. Deufel & E. Montonen (toim.) Onnistunut imetys. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 31-33. Niemelä 2006

Olanders M. 2013. Amning i vardagen. Stockholm: Karneval förlag. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2012. Meille tulee vauva. Opas vauvan odotukseen ja hoitoon. Erikoismedia Graphic Oy, Helsinki.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2013/2. Äitiysneuvolaopas. Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. Juvenes Print - Suomen yliopistopaino Oy. Tampere

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014. Imemisote. Www-dokumentti. Saatavissa: <https://www.thl.fi/documents/732587/741077/imemisote.pdf> Luettu: 13.5.2015

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2009. Imetyksen edistäminen Suomessa. Toimintaohjelma 2009-2012. Raportti 32/2009. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki.



Kiitos kaikille jotka olitte mukana oppaan esitestausvaiheessa ja annoitte palautetta sekä hyviä kehitysideoita. Suuri kiitos myös niille äideille, joilta saimme imetysaiheisia kuvia oppaaseemme!

Terveystenhoitajaopiskelijat  
Hoitotyön koulutusohjelma

Henna Kurttila & Heidi Nygård

